



Déroulement séance de Sophrologie

La sophrologie propose de nombreuses techniques selon l'objectif à atteindre. La durée de la séance est d'une heure environ. La séance se déroule en position debout et assise.

Chaque séance commence par les mêmes exercices de relaxation qui permettent d'atteindre un niveau de conscience dit « sophronique », c'est à dire une meilleure connexion avec sa conscience. Avec de l'entraînement, cette première phase est atteinte en quelques minutes. On se sent détendu, concentré, apaisé et disponible.

Ensuite peut commencer la pratique de la technique idoine selon le résultat désiré : techniques de concentration accrue, de protection du sommeil, de futurisation pour un évènement particulier, de conscientisation de nos capacités physiques, mentales et spirituelles, de prise de conscience au niveau d'un organe ou d'une partie du corps à la suite d'un traumatisme, de travail sur une phobie, etc...

A la fin de la séance, le sophrologue pratique une « dé-sophronisation » qui permet de retrouver un état de conscience normal, et au corps de retrouver son tonus habituel.

Enfin, il est très efficace pour le patient de poser des mots sur son expérience afin d'en faciliter la mémorisation et l'intériorisation. Au fil du temps, les descriptions de ces expériences s'affinent alors que les capacités se font jour dans la conscience du patient.

Tarif : **65€ par séance**

Tarif Groupe : **12€/p en groupe minimum 6 personnes**

Durée : Environ 1 h

Selon le besoin, des soins Reiki peuvent être proposés en complément sans supplément de prix.

Possibilité de séance à domicile sur Strasbourg.

Réservation et contact :

Lionel Lejeune

T. 07 82 67 01 50

M. lionel.lejeune@potenciels.fr